

LE FIL ROUGE

Visites guidées, exposition, boum, ateliers sport et bien-être, bridge...

Découvrez le programme de la Semaine bleue à Montrouge

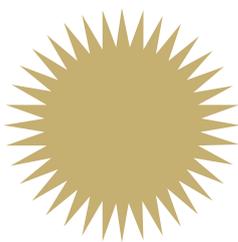
p.4



L'INVITÉ

Olivier Maillard, sophrologue

p.3



septembre 2024 N°4

92120.fr

M & VOUS

Le journal trimestriel des seniors à Montrouge

LES IMMANQUABLES

- Trois rendez-vous avec la photo !
- Proches aidants... Une conférence pour vous
- Rendez-vous au Bal

p.8

SEMAINE BLEUE

TOUT POUR GARDER LA FORME OLYMPIQUE !



LE MOT DU MAIRE

Étienne Lengereau, Maire de Montrouge et Claude Favra, 1^{ère} Maire-adjointe à la Famille, à la Parentalité, à la Petite Enfance et au Bien vieillir

“ Un programme très riche à l'occasion de la Semaine bleue ! ”



Vieillards, vous avez dit vieillards ?... Oui, vous avez bien lu ce mot. Saviez-vous qu'il est à l'origine de la Semaine bleue. En 1951, soit six ans après la fin de la Seconde Guerre mondiale, le Ministère de la santé publique avait en effet institué la Journée des vieillards, comme on les appelait à l'époque. Puis ce fut, dans les années 1980, la Semaine nationale des retraités et des personnes âgées et, enfin, depuis les années 1990, notre actuelle Semaine bleue. Une couleur qui est le symbole de la sagesse, de l'apaisement, mais aussi de la confiance et de la loyauté. Ce petit rappel historique n'est pas anodin, il montre combien la place que les seniors occupent aujourd'hui dans notre société, et plus spécifiquement à Montrouge, a fort heureusement évolué au fil des années. Et c'est tout d'abord grâce à vous, à votre dynamisme et à vos actions. Car vous êtes nombreux, seniors, à construire, la retraite venue, une nouvelle vie toujours très active. Et dans la ville, vous êtes un maillon essentiel. Vous entretenez des liens sociaux, vous concourez à la vie locale, vous êtes

des citoyens engagés, vous accompagnez les futures générations pour prendre soin de notre Terre... N'est pas « vieillard » qui veut ! Un joli pied de nez. Et nous sommes là pour vous accompagner au mieux dans votre vie, dans vos actions tout au long de l'année par le biais notamment de notre Mission Bien vieillir. Cette dernière a d'ailleurs concocté un programme quotidien très riche à l'occasion de cette deuxième édition de la Semaine bleue. Il reflète parfaitement ce que nous souhaitons vous apporter tout en étant lié à l'actualité très... olympique. En résumé ? Nous allons bouger ensemble pour entretenir la flamme ! Il y aura de la culture (visite d'une exposition au Petit palais, Olympic Tour), du sport, du divertissement, mais aussi et surtout, des activités qui s'adressent à toutes les générations, à l'instar de notre marche bleue où les participants de tous les âges iront à la découverte des parcs de notre ville. Et cette Semaine bleue fera la part belle aux découvertes sportives (stretching, zumba Gold entre autres) et aux moments de fête comme la Boum bleue qui clôturera la semaine. Nous avons privilégié ces nouvelles expériences pour encore et toujours sortir des sentiers battus. C'est bon pour la santé et pour le moral ! Et, bien évidemment, gratuit. À l'issue de cette dynamique Semaine bleue, ne nous étonnons pas que des « jeunes » cherchent à rejoindre le Club... Bien vieillir.

Intergénérationnellement et sportivement vôtre

TROIS QUESTIONS À...



Laurence Guirlin,
Chargée de mission Bien Vieillir
de la Mairie de Montrouge

1/ Pouvez-vous nous parler de votre parcours professionnel ?

Après des études de droit immobilier et un début de carrière dans ce domaine, j'ai assez vite eu le sentiment d'avoir fait le tour, de m'ennuyer, alors j'ai changé et me suis orientée, un peu par hasard, vers un poste dans un service de loisirs seniors. Dès les premiers mois, je me suis sentie à l'aise et je me suis prise au jeu. Et voilà maintenant 25 ans que je travaille auprès des seniors et que je partage leur quotidien. Plus qu'un travail, c'est une passion, il n'y a pas une journée qui ressemble à une autre et c'est ce qui me motive tous les jours ! Je peux mettre à profit mon énergie débordante...

2/ Quel est votre regard sur votre mission de favoriser le bien vieillir ?

J'ai toujours pensé qu'il était nécessaire de rajouter le Bien vieillir pour qu'il se traduise par un simple « bien dans sa nouvelle vie », parce que oui, la retraite c'est une nouvelle vie qui commence. De plus, la mutation démographique qui s'opère depuis quelques années nous oblige à remettre en question les usages, à repenser la vie dans la ville avec comme seul objectif ce « vivre ensemble » sans catégorisation liés à l'âge. Par chance, c'est cette dynamique et cette volonté que j'ai trouvées en intégrant les équipes de Montrouge. Nous souhaitons rester au plus près du public et l'ouverture prochaine de la Maison des Seniors nous le permettra ! Elle sera une véritable maison pour les seniors montrougiens. Soyez-en certains, mon équipe et moi-même avons hâte de vous y retrouver !

3/ Pouvez-vous faire un peu de teasing concernant la programmation 2025 ?

Nous prévoyons une année 2025 bien remplie avec une programmation enrichie et diversifiée, il y en aura pour tout le monde et pour tous les goûts ! Des activités régulières, des sorties culturelles, des moments festifs, de la convivialité et du partage, des évènements à ne pas manquer et même des ateliers que nous animerons nous-même ! Il y aura beaucoup de loisirs mais aussi des actions de prévention avec du sport, des conférences, des échanges avec des professionnels de la santé et bien d'autres choses... Je ne vais pas tout vous dévoiler, je vous propose de nous retrouver le 9 décembre à 14h au Beffroi pour une présentation détaillée de ce tout nouveau programme !



“ Vivre son âge tel qu'il doit être vécu, sans stress ”



À l'occasion de la Semaine bleue, le sophrologue montrougien Olivier MAILLARD animera des séances de découverte de sa pratique. Partons dès à présent à sa rencontre.

Vous pratiquez la sophrologie à Montrouge, pouvez-vous nous dire de quoi il s'agit ?

Je pratique une activité de Sophrologue RNCP* et aussi de praticien en hypnose. La sophrologie est une pratique psychocorporelle douce, permettant d'aligner le corps et l'esprit. Cette pratique a été inventée par le neuropsychiatre Alfonso Caycedo. Elle est inspirée de techniques occidentales et orientales.

Le terme sophrologie provient du grec ancien et signifie « étude de l'harmonisation de la conscience » (sôs : harmonieux ; phren : l'esprit ; logos : science). La pratique est verbale, c'est un ensemble de techniques qui vont agir sur le corps et l'esprit (respiration, décontraction musculaire, visualisation) permettant de retrouver un état de bien-être, d'avoir une meilleure connaissance de soi, d'affronter les sujets de la vie courante avec calme et sérénité et permettant également de traiter le stress, les émotions, la confiance en soi et l'estime de soi. C'est une pratique utilisée pour la préparation mentale (sportifs, examens, permis de conduire, entretien annuel...). Un travail est porté sur la respiration et la visualisation pour retrouver, à tout âge, du calme et un apaisement de l'esprit.

Quel est votre parcours personnel et professionnel ? Pourquoi avoir choisi la sophrologie plus qu'une autre pratique ?

Dans ma jeunesse je souhaitais devenir moniteur de ski l'hiver et faire le reste de l'année du voyage de bateau de plaisance. Mes parents se sont opposés à mon projet, souhaitant que je fasse un métier « sérieux ». Je me suis tournée vers l'architecture car c'est un métier très créatif... À 57 ans, j'ai fait un burn out et j'ai changé de voie. J'avais participé, il y a plusieurs années, à un séminaire de méditation de pleine conscience MBSR* (réduction du stress basée sur la pleine conscience). Passionné par

cette pratique, j'ai fait un cycle de formation de méditation MBSR et à la suite, j'ai décidé de faire une reconversion professionnelle en sophrologie à l'école de Sophrologie de Vanves. La sophrologie est devenue une véritable philosophie de vie que j'aime pratiquer chaque jour pour moi-même. Je pratique à Montrouge depuis 2020.

La respiration est au cœur de la pratique en sophrologie...

En effet, la respiration est un des axes majeurs de la sophrologie, elle permet de calmer les émotions et de retrouver la connexion et l'écoute de son corps (respiration profonde, écoute du corps par la respiration, cohérence cardiaque). Respirer est une fonction physiologique vitale et parfaitement naturelle que tout le monde pratique par automatisme. La travailler sur soi, porter une attention toute particulière à sa respiration et apprendre à la pratiquer et à la contrôler permet de se relaxer, de retrouver du bien-être et de chasser son stress et gérer ses émotions. C'est le meilleur allié contre la vie stressante et ainsi ramener en soi le calme et la sérénité. Deux autres axes sont également traités par la sophrologie : le relâchement des tensions et l'adoption d'une perspective positive face aux aspects quotidiens de la vie.

Plus largement dans quelles circonstances (problèmes, pathologies, prévention) peut-on faire appel à un sophrologue ?

La sophrologie est une pratique douce principalement utilisée pour apprendre à gérer le stress et retrouver du calme et de la confiance en soi, calmer la douleur, retrouver de la concentration, de l'estime de soi, le sommeil. La visualisation positive, durant la séance, va permettre au client de sortir de sa routine et de son

stress pour trouver du calme, de la douceur et une écoute de soi.

L'objectif du sophrologue est de donner les outils permettant au client de pouvoir pratiquer la sophrologie en toute autonomie.

En quoi la sophrologie peut-elle favoriser le bien vieillir ?

Le vieillissement est naturel. La sophrologie vise l'acceptation de son âge et de ses changements physiques et psychiques. La prise de conscience de soi amène un nouveau regard, une introspection : je peux vieillir en forme et heureux en stimulant une attitude positive. En pratiquant la sophrologie, le senior est à l'écoute de son corps pour le comprendre et pour établir une bonne connexion avec celui-ci. L'intention recherchée est de porter un regard neuf et positif sur son existence.

Vous allez intervenir à Montrouge pendant la Semaine bleue sur des ateliers collectifs... à quoi s'attendre ?

Durant la Semaine bleue, je vous présenterai la sophrologie et je vous parlerai de la méditation et de l'hypnose qui sont des pratiques douces complémentaires à la sophrologie. Vous pourrez me poser toutes les questions que vous souhaitez et nous ferons une pratique de sophrologie d'une heure environ. Je serai ravi de vous y retrouver !

*Répertoire National des Certifications Professionnelles
**Mindfulness Based Stress Reduction

INFOS PRATIQUES

Découvrez la sophrologie à l'occasion de la Semaine bleue :
Lundi 30 septembre de 15h à 16h
et de 16h15 à 17h15
Au 103 rue Maurice Arnoux
Gratuit sur inscription
à seniors@ville-montrouge.fr
ou au 01 46 12 72 21,
ou lors de la permanence, mardi 24 septembre
de 10h à 12h à l'Espace Colucci



Faites votre « Olympic Tour »



VOUS AUREZ PEUT-ÊTRE L'IMPRESSIION D'ÊTRE DÉJÀ VENU LÀ, TANT CES SITES OLYMPIQUES ONT CREVÉ L'ÉCRAN CET ÉTÉ ! L'« Olympic Tour » concocté par la Ville dans le cadre de la Semaine bleue vous propose de les découvrir de plus près encore à l'occasion d'une balade en car vous conduisant au cœur du village olympique baptisé « Pleyel-Bords de Seine ». Là, vous pourrez notamment admirer la Cité du cinéma, cette ancienne centrale électrique reconvenue en studios de tournage qui a accueilli le restaurant des athlètes lors des Jeux olympiques et paralympiques (JOP) de Paris 2024. Cap aussi sur le fameux centre aquatique de la Plaine Saulnier ! Seul équipement sportif construit de façon pérenne à l'occasion des JOP, il est relié à l'Île-Saint-Denis par une passerelle dernier cri. La balade se poursuivra d'un site à un autre, révélant l'histoire de ces quartiers autrefois industriels, dans lesquels les JOP laisseront sans nul doute un bel héritage...

Sortie en car organisée dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge

Départ depuis l'Hôtel de Ville le jeudi 3 octobre à 13h30 (horaire confirmé à l'inscription)
Gratuit, sur inscription (150 places) : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / permanence le mardi 24 septembre de 10h à 12h à l'Espace Colucci

Trois bonnes raisons de voir... l'exposition *Le corps en mouvement* au Petit Palais



1/ Parce que c'est une occasion inédite de découvrir 50 œuvres allant de l'Antiquité jusqu'au début du XX^e siècle consacrées aux sports et à leur représentation.

2/ Parce que le Petit Palais, ce chef d'œuvre d'architecture érigé à l'occasion de l'exposition universelle de 1900, vaut en soi le détour. Prenez le temps de flâner dans ses différentes galeries, arrêtez-vous dans le vestibule, longez-en le péristyle et n'oubliez pas de lever le nez pour profiter des magnifiques fresques qui y sont peintes.

3/ Parce que vous pourrez profiter du jardin botanique luxuriant et paysager déployé dans la cour intérieure du Petit Palais ! On vous conseille de vous y installer tranquillement et de commander une collation au café 1902... Et c'est parti pour un temps suspendu !

Du sport pour entretenir... la flamme !



ÇA « BOUME » EN BLEU !

C'est LE rendez-vous à ne pas manquer pour voir la vie en... bleu ! Chacun est attendu sur la piste de danse, tout de bleu vêtu (ou avec une petite touche de bleu dans sa tenue vestimentaire...)



pour prendre part à la Boum bleue, l'événement qui clôturera la Semaine bleue à Montrouge. Le bal s'ouvrira tout en énergie avec un show de zumba assuré par les participants d'un atelier de la Semaine bleue. Les plus romantiques se prendront peut-être pour Sophie Marceau dans *La Boum*, alors que chacun pourra se retrouver en toute convivialité autour du buffet salé-sucré offert par la Mairie. Si vous souhaitez vous amuser et passer un bon moment sur la piste de danse et en dehors, réservez vite votre ticket d'entrée à la Boum bleue !

Boum bleue proposée dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge

Salle du 103 rue Maurice Arnoux, le samedi 5 octobre de 16h à 21h
Gratuit, sur inscription (200 places) : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / permanence le mardi 24 septembre de 10h à 12h à l'Espace Colucci



Sortie proposée dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge

Départ depuis l'Hôtel de Ville le jeudi 3 octobre à 12h45
Gratuit, sur inscription (50 places) : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / permanence le mardi 24 septembre de 10h à 12h à l'Espace Colucci

Toutes les animations entièrement gratuites lors de la 2^e Semaine bleue

LE FIL ROUGE



Que diriez-vous d'un peu de stretching et de zumba, à pratiquer entre amis ou en famille, pour ne pas perdre les bonnes habitudes prises à l'heure des Jeux d'été ? Pour se mettre en jambes, on commence le matin par quelques exercices d'éirement pour améliorer sa souplesse et détendre ses muscles. L'après-midi, place à la zumba ! Cette danse rythmée et ludique permet de travailler la coordination, l'équilibre et la mobilité. Petit plus de l'animation, les participants apprendront une petite chorégraphie à présenter en clôture de la Semaine bleue lors de la « Boum bleue » !

Atelier stretching proposé dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge
Salle du 103 rue Maurice Arnoux, mercredi 2 octobre de 10h à 12h30
Gratuit, entrée libre

Animation zumba proposée dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge
Salle du 103 rue Maurice Arnoux, mercredi 2 octobre de 14h30 à 17h
Gratuit, entrée libre

Do you play*... bridge ?

Certains ont peut-être l'habitude de jouer des parties acharnées de bridge, pendant que d'autres n'ont sans doute pas la moindre connaissance des règles de ce jeu de cartes « so british** ». Mais au fait, d'où vient ce jeu ? Eh bien sachez qu'il n'est peut-être pas si « british » que ça ! C'est en effet à Constantinople (aujourd'hui Istanbul en Turquie) que le « britch » ou « biritch » apparaît dans les cercles levantins et diplomatiques des années 1870. Une décennie plus tard, on le retrouve à Paris, Londres et New York, reléguant au second plan son ancêtre, le whist russe, autre jeu de levées apparu dès le XVI^{ème} siècle. Si vous n'avez aucune idée de ce qu'est un « jeu de levées », une « enchère » ou une « fourchette », alors rejoignez l'Espace Colucci pour une séance d'initiation au bridge pendant laquelle vous apprendrez le b. a.- ba de ce « sport cérébral » qui mêle concentration, esprit d'équipe et stratégie. À vos cartes !

* Est-ce que vous jouez au...

** Tellement britannique



Initiation au bridge proposée dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge

Espace Colucci, 88 rue Racine, lundi 30 septembre de 14h30 à 16h30
Gratuit, entrée libre

LES BONS CONSEILS... DE VLAD !



Vlad, c'est **Vladimir Skowron, éducateur sportif de la Ville** qui anime notamment un atelier pour travailler notre équilibre et renforcer nos muscles ! Il nous donne trois bons conseils pour garder la forme tout au long de l'année...

1/ Marcher au moins 30 minutes par jour pour entretenir nos muscles.

2/ Reprendre confiance en soi

en réalisant à domicile des exercices simples : rester debout quelques secondes en décollant légèrement les talons et veiller à bien se stabiliser en prenant appui avec les mains.

3/ Manger et s'hydrater régulièrement

en consommant notamment des aliments riches en protéines, en calcium et en vitamine D afin de maintenir les muscles et les os en bon état.

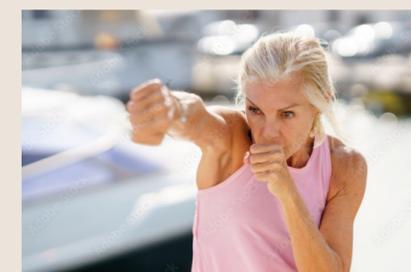
Atelier équilibre et renforcement musculaire proposé dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge

103 rue Maurice Arnoux, mardi 1^{er} octobre de 10h à 12h30
Gratuit, entrée libre

IDÉE REÇUE

« La boxe, ce n'est pas pour moi ! »

Vous trouvez que la boxe est un sport trop violent ? Vous avez peur des coups que vous pourriez recevoir ? Vous ne voyez pas ce que la boxe pourrait vous apporter ? Vous pensez que vous n'avez plus l'âge de pratiquer cette discipline ? Boxez de votre tête toutes ces idées reçues ! Avec le « shadow boxing », vous pouvez « boxer dans le vide », c'est-à-dire sans avoir à porter des coups à un adversaire. Vous reproduisez ainsi tous les mouvements de la boxe, crochets, uppercuts ou encore jeu de jambes, en imaginant la présence d'un adversaire. Vous êtes perplexes ? Eh bien sachez que le « shadow boxing » est bon pour renforcer en douceur vos muscles, travailler votre mémoire et améliorer votre coordination et votre équilibre. Les directs tonifient vos bras, sculpent et renforcent les articulations des épaules, des coudes et des poignets. Les uppercuts ou crochets sollicitent les obliques, les abdominaux et les muscles lombaires.



Et surtout, ce sport atypique peut se pratiquer à tous les âges ! Pas étonnant donc que le « shadow boxing » soit au programme de la Semaine bleue avec un atelier d'initiation à cette discipline ludique et bénéfique pour la santé. Alors, prêts à réveiller le « Rocky Balboa » qui sommeille en vous ?

Initiation au « shadow boxing » proposée dans le cadre du programme de la Semaine bleue à Montrouge

103 rue Maurice Arnoux, mardi 1^{er} octobre de 14h30 à 17h30
Gratuit, entrée libre



Pourquoi est-il si important de marcher ?



Certes, aujourd'hui nous avons de multiples opportunités... de ne pas marcher. La voiture, le scooter, le métro, le bus, le vélo... Autant de moyens de transports qui nous permettent de gagner du temps pour faire nos trajets quotidiens, alors pourquoi s'en priver ? Et pourtant, c'est oublier que le moindre petit trajet à pied concourt considérablement à notre hygiène de vie quotidienne, qu'elle soit physique ou mentale.

A lors, cela ne vous aura sûrement pas échappé, tellement on nous le répète : la marche, c'est bon pour la santé ! Mais vous vous demandez peut-être un peu plus précisément pourquoi ? Eh bien par exemple, selon une étude de l'Université East Anglia de Norwich (au Royaume-Uni), une marche quotidienne de 30 minutes permettrait d'éviter au long terme pas moins de 24 affections du fait, principalement, de ses vertus préventives.

Santé générale

D'abord, quoique simple et sans effort, la marche régulière, comme le sport, permet d'améliorer la condition physique générale. Que l'on soit bien portant, que l'on ait 5 ans ou 85 ans, il n'y a pas de petites ou grandes marches : chaque fois que vous mettez un pas devant l'autre, même quand vous allez chercher une baguette à pied ou que vous montez un escalier, votre condition physique augmente sensiblement et vos performances s'améliorent, tout comme votre endurance. Pourquoi ? Car vos muscles, votre cœur et vos poumons s'habituent à l'effort. Contrairement à

la course à pied, les chocs et la charge sur vos muscles sont relativement faibles lors de la marche. Vous augmentez aussi votre force musculaire et votre masse osseuse. Cela permet de diminuer les risques de blessure mais aussi d'ostéoporose et cela fait baisser de moitié le risque de fracture de la hanche.

Éviter les surpoids et les AVC

Vous grimpez jusqu'à 3 heures de marche par semaine ? Et là, les bienfaits en sont encore décuplés. Cette routine hebdomadaire permettrait de diminuer de 35 % les risques d'attaque cardiaque et d'accident vasculaire cérébral (AVC) ! Une belle occasion aussi de faire baisser la tension et même le cholestérol. Cela fait réfléchir non, car qu'est-ce que 3 heures de marche dans une semaine ? Il est aussi tout simplement question de poids. La marche peut grandement vous aider à préserver de fines et belles formes à tout âge. En marchant 500 mètres, vous brûlez 100 calories et il vous faut une petite heure par jour pour réduire le risque d'obésité de 50 %. Enfin, vous diminuez de 58 % celui de développer un diabète de type 2.

La recette du bonheur

Et marcher, c'est aussi bon pour le moral. D'une part en tout cas, c'est bon pour le cerveau. Les neurosciences révèlent qu'en marchant régulièrement, le volume de votre hippocampe (une partie du cerveau) augmente de 2 %. Ce qui accroît votre mémoire et votre capacité de concentration ! Et aussi votre joie de vivre... Car marcher stimule de bonnes hormones ! Vous produisez des endorphines et de la sérotonine, ce qui met instantanément de bonne humeur. Une promenade dans la nature d'une demi-heure par jour peut faire baisser de 36 % les symptômes de la dépression !

Marcher comme on respire...

Plus largement, c'est la respiration toute entière et donc l'oxygénation de tout votre corps et aussi de votre cerveau qui est en jeu dans la marche. Pour lutter contre le stress et l'insomnie, rien de tel par exemple que de respirer de l'air frais. Et le rythme de la respiration ventrale pendant la marche – un mécanisme répétitif et prévisible comme au yoga – vous apporte le calme de l'esprit et du corps.

... et comme on pense

Et si ni les statistiques, ni les neurosciences ne suffisent pour vous convaincre, alors peut-être que les « penseurs » de ce monde y parviendront. Ils sont nombreux à avoir écrit sur la marche et ses bienfaits, parfois même sa puissance. Selon le sociologue et anthropologue David Le Breton par exemple, « la marche est souvent guérison, sa puissance réorganisatrice n'a pas d'âge. Elle procure la distance physique et morale propice au retour sur soi, et elle ouvre à un emploi du temps inédit, à des rencontres ». On vous laisse méditer ces belles pensées, en marchant peut-être... à l'occasion de la Marche bleue organisée pendant la semaine de la même couleur à Montrouge le dimanche 29 septembre prochain ! ■



La Marche bleue intergénérationnelle

Dimanche 29 septembre, de 15h30 à 18h00, verre de l'amitié en Mairie à l'arrivée
Gratuit sur inscription seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / Permanence de la Mission Bien vieillir le mardi 24 septembre de 10h à 12h à l'Espace Colucci

L'INFO EN PLUS



Vous avez envie de vous mettre à la marche, mais pas tout seul dans votre coin ? Eh bien sachez que vous avez plusieurs occasions régulières de le faire à Montrouge. On vous le disait précédemment, vous pouvez vous inscrire à la Marche bleue organisée par la mission Bien vieillir à l'occasion de la Semaine bleue, le dimanche 29 septembre prochain (lire les infos pratiques ci-dessus). Mais vous avez aussi d'autres opportunités toute l'année à Montrouge.

Dans le cadre du programme Bien vieillir mis en place par la mairie vous aurez l'occasion de vous inscrire à des séances de marche active au départ de Montrouge chaque jeudi, du 5 septembre au 17 octobre prochains. Et si cela ne vous suffit pas vous pouvez aussi vous

adresser dès le mois de septembre au Stade Multisport de Montrouge qui a ouvert une section marche santé encadrée par des coaches sportifs. Ces séances de marche ont lieu les mercredis et vendredis toute l'année à Montrouge et aux alentours. De quoi aussi faire de belles rencontres !

Informations pratiques

Marche active avec la Mission Bien vieillir
Tous les jeudis de 15h à 16h
du 5 septembre au 17 octobre
De 4 à 17 € - Inscription : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21

Marche santé au Stade Multisport de Montrouge
Renseignements / inscription : 01 42 53 70 88 / sports-sante@smm92.fr

11 C'est le temps en minutes de marche quotidienne

nécessaire pour préserver la forme et même allonger son espérance de vie.

Et si vous tentiez aussi de nouvelles expériences...

Le Stade Multisports de Montrouge vous donne trois rendez-vous le vendredi 4 octobre prochain pour découvrir des pratiques bonnes pour la santé à l'occasion de la Semaine bleue.

1. Devenez (un peu) aikidoka

L'aïkido est un art martial japonais qui utilise principalement la force de l'adversaire dans la lutte. Le but n'est pas de gagner mais de canaliser l'agressivité et les pulsions violentes et d'enseigner des valeurs morales (politesse, respect de l'autre, contrôle de soi... » Tenté ?

Atelier Aïkido au Stade Multisports de Montrouge

Vendredi 4 octobre de 10h à 11h et de 11h à 12h
Au dojo, 103 rue Maurice Arnoux
Gratuit sur inscription : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / permanence le mardi 24 septembre à l'espace Colucci

2. Faites marcher... votre mémoire

De nombreuses pratiques sportives permettent de faire travailler sa coordination mais aussi sa mémoire. Découvrez-les avec des coaches sportifs du Stade Multisports de Montrouge à l'occasion d'un atelier...

Séance de coordination et travail de mémoire

De 14h à 15h
103 rue Maurice Arnoux
Gratuit sur inscription : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / permanence le mardi 24 septembre à l'espace Colucci

3. Respirez, relaxez-vous

On ne mesure pas à quel point bien respirer impacte sur la santé générale ! En permettant la bonne oxygénation des poumons, du cerveau et de l'ensemble des organes et des muscles de notre corps, la respiration stimule aussi les hormones du bien-être. Laissez-vous porter...

Séance de respiration et de relaxation

De 15h à 16h
103 rue Maurice Arnoux
Gratuit sur inscription : seniors@ville-montrouge.fr / 01 46 12 72 21 / permanence de la mission Bien vieillir le mardi 24 septembre à l'espace Colucci



C'EST NOTRE SÉLECTION DES RENDEZ-VOUS À NE PAS MANQUER

Retrouvez tout le programme de la Maison des seniors sur 92120.fr

1/ La photo n'aura plus de secret pour vous !

La Ville de Montrouge vous propose **3 conférences entièrement gratuites** autour de la photographie. De quoi voir les choses sous un autre angle !

— « Petite histoire de la photographie »

Dans cette conférence introductive, Christophe Massay - directeur de la Médiathèque de Montrouge et diplômé de l'École du Louvre - vous exposera le **contexte de l'apparition de la photographie et son évolution**.

MARDI 17 SEPTEMBRE - DE 15H À 16H30 - BEFFROI - GRATUIT - SUR INSCRIPTION AU 01 46 12 72 21

— La photographie de famille est aussi du Patrimoine

Ce que l'on pourrait considérer comme de « banales photographies de famille » revêtent une **dimension patrimoniale et artistique et touchent notre mémoire collective**. Une approche expliquée par Rose Durr, doctorante en anthropologie et en histoire de la photographie à l'Université Paris Cité et à l'Université Paris 8 - Vincennes-Saint-Denis, en partenariat avec l'Institut pour la Photographie.

JEUDI 17 OCTOBRE - DE 15H À 16H30 - BEFFROI - GRATUIT - SUR INSCRIPTION AU 01 46 12 72 21

2/ Conférences pour les proches aidants

Vous aidez un proche dans le quotidien, un enfant, un parent, un voisin ? La question de son parcours résidentiel peut se poser. Pour y répondre, la Mairie vous propose **3 conférences gratuites** autour de ce thème animées par Gwendoline Gourlin de Adaptia.

- 1. Adapter son logement : jeudi 26 septembre** à l'Hôtel de Ville
- 2. Trier ses affaires en octobre** (date et lieu communiqués à l'inscription)
- 3. Changer de lieu de vie en novembre** (date et lieu communiqués à l'inscription)



GRATUIT - Sur inscription sur 92120.fr



— La photographie contemporaine, c'est quoi ?

De la vocation documentaire à une démarche plus plasticienne, les pratiques photographiques contemporaines présentent plusieurs facettes d'autant plus aujourd'hui où il est question de l'image mise en scène et des recherches expérimentales au temps du virtuel. Qui mieux que Tina Merandon, photographe, pour vous commenter cette période ?

MARDI 10 DÉCEMBRE - DE 15H À 16H30 - BEFFROI - GRATUIT - SUR INSCRIPTION AU 01 46 12 72 21



3/ Rendez-vous au Bal

Celles et ceux qui ont testé en sont ravis ! Venez les rejoindre et explorer les planches du Beffroi lors des « **bals de Montrouge** ». C'est une fois par mois le dimanche de 13h30 à 19h et toutes les générations sont réunies. Vous hésitez encore ? Alors sachez que le bal du 22 septembre sur le thème des années 40 et 50 est **entièrement gratuit** à l'occasion des **Journées du patrimoine** et qu'une initiation à des danses est proposée de 13h30 à 14h30. Vous pouvez venir aussi avec vos petits-enfants car une kid party est prévue ! Let's dance !

BAL DU 22 SEPTEMBRE DE 13H30 À 19H30 - BEFFROI - GRATUIT
BALS DU 27 OCTOBRE, 10 NOVEMBRE ET 22 DÉCEMBRE - 8 € pour les Montrougiens (sur justificatif) avec boisson soft offerte avec chaque entrée. En vente sur place le jour du bal

QUOI DE NEUF AU CLUB DU BIEN VIEILLIR ?

Le Club du Bien vieillir va animer votre rentrée et votre fin d'année ! Car il reste encore quelques places pour des activités et sorties. Alors dépêchez-vous !

Côté sport, motivez-vous entre amis !

- **Cross training** - Tous les mardis de 10h à 11h du 5 novembre au 10 décembre - 103 Maurice Arnoux
- **Shadow boxing** (lire page 5) - Tous les jeudis de 15h à 16h du 7 novembre au 12 décembre
- **Gymnastique fitness** - Tous les vendredis de 15h à 16h du 8 novembre au 13 décembre - 103 Maurice Arnoux

Côté tech', participez 1 fois par semaine pendant 1 mois (octobre, novembre ou décembre) aux **cours d'initiation au numérique**. Au programme « maîtriser les usages numériques », « internet dans votre vie quotidienne », « échanger avec ses proches » et « faire ses démarches administratives ».



Côté sorties, on vous en parlait dans le dernier M&Vous, **partez à Bièvres** jeudi 14 novembre visiter la **maison littéraire Victor Hugo et le Musée de la Toile de Jouy** ou faites une **sortie à Vincennes** avec visite du château et du parc floral de Paris vendredi 18 octobre. Et pourquoi pas les 2 ?

PLUS D'INFORMATIONS

Mission « Bien vieillir » **01 46 12 72 21 / seniors@ville-montrouge.fr /**

Lors des prochaines permanences : **mardi 24 septembre, 8 octobre et 12 novembre de 10h à 12h à l'Espace Colucci - 88 rue Racine**

Tarifs :

Cours de sport et initiation à l'informatique : de 4 à 17€ pour toutes les séances, selon vos revenus.

Sortie : de 18 à 80€, selon vos revenus.